

Prânâyâma – respiration et stabilité émotionnelle et mentale 2/3

Nous avons découvert les différents espaces physiques de la respiration – abdominal, thoracique, claviculaire - dans l'article précédent et ce deuxième article sur le *prânâyâma* s'intéresse d'avantage à la **physiologie du corps subtil**. Pour découvrir cette nouvelle dimension énergétique, certaines traditions nous proposent d'utiliser les *hasta mudra*, positions particulières des mains. *Mudra* signifie attitude, geste symbolique ou sceau. L'attitude du corps ou d'une partie du corps influence le mental et/ou inversement. L'information passe par le corps d'énergie - *prânâmaya kosha*.

1^{er} exercice : découvrir les espaces respiratoires grâce aux *hasta mudra*¹

S'asseoir dans une position confortable qui permet de garder l'attention pleinement dirigée vers le souffle. Poser les mains en *chin mudra* – attitude de la sagesse ou de la conscience, index replié et pouce par dessus.



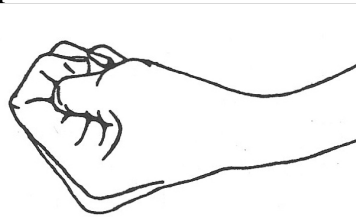
Expérimenter la **respiration abdominale**. La médecine chinoise, qui travaille également avec le *prânâ*, appelé *ki*, nous aide

dans la compréhension en expliquant que les méridiens des poumons et du gros intestin se rencontrent dans ce geste. Poser ensuite les mains en *chinmaya mudra* – geste de la conscience manifestée pour **expérimenter la respiration thoracique**.



Le pouce et l'index se touchent les 3 autres doigts sont repliés. Paumes tournées vers le bas ou le haut.

Finalement prendre *âdi mudra* – attitude primale ou première.



Replier le pouce dans la paume de main et couvrir avec les autres doigts et expérimenter la **respiration claviculaire**.

Cet exercice demande beaucoup d'attention et de patience pour découvrir la subtilité du souffle...

Le but ultime du *prânâyâma* est la mise en mouvement de l'énergie pour favoriser **des états modifiés de conscience**.

La *Varaha Upanishad* dit dans son verset V.18 Le contrôle du souffle, *prânâyâma*, doit être pratiqué encore et encore, dans l'ordre suivant : inspir, rétention, expir. Le contrôle

du souffle s'accomplit à travers le **réseau des nerfs subtils**, aussi est-il sous-entendu dès qu'on parle d'artères subtiles (*nâdis*)² (ce que la médecine chinoise un peu plus connue en Occident désigne par méridiens).

Le mot *nâdi* désigne simplement les lignes de circulations de l'énergie dans le corps, qui n'empruntent pas forcément le canal d'un organe physique³. Ce mot vient de la racine *nad* qui veut dire mouvoir. D'autres comme BKS Iyengar affirment que cela signifie tige creuse, son, vibration⁴.

La circulation du *prâna* ou énergie vitale dans les *nâdi* se manifeste par une **polarisation gauche-droite** avec deux canaux énergétiques principaux nommés *idâ* et *pingalâ*. Ils montent depuis la base vers le haut et serpentent autour des centres d'énergie vers le nez.

Nâdi idâ se termine vers la narine gauche, est qualifié comme lunaire et catabolique, tendant à la préservation et la nourriture des tissus.

Nâdi pingalâ se termine vers la narine droite, il qualifié comme solaire et anabolique, tendant au

² Varaha Upanishad, Upanishad de l'Homme-Sanglier, traduit et présenté par Martine Buttex, Ed. Dervy, 2012, p.1075

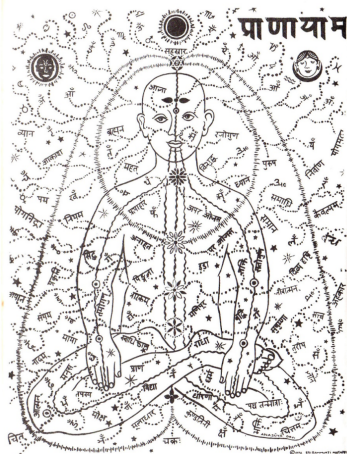
³ Inspiré de Tara Michaël : Corps subtil et corps causal, les 6 cakra et le kundalini yoga, Le courrier du livre, 1979, pp.32

⁴ BKS Iyengar : Pranayama Dipika, Ed. Buchet Castel, 1981, pp.50

¹ Inspiré de Swami Niranjananda Saraswati : Prana Pranayama Prana Vidya, Ed. Satyanandashram France, 2000, pp.247, dessins Bihar School of Yoga.

changement et à la combustion.

« Ces deux *nâdi* président aux divers aspects des deux forces concurrentes, inspir - expir, expansion - contraction, jour - nuit, froid - chaud, etc., aux *dvandva* (polarités) dont le jeu, le combat, l'équilibre continuels perpétue l'existence. »⁵



The cosmic state of meditation of I-AM

Comme le disent également les Yoga-Sûtra (II.48), le pratiquant cherche à dépasser et sublimer les opposés pour s'unir dans l'état de yoga. Le canal central *nâdi Sushumnâ* ou *nâdi* du Brahman est la voie du milieu qui mène vers la Réalité, l'Absolu... Un chemin souvent inconnu et inexploré chez l'être ordinaire.

2^{ème} exercice : *nâdi shodhana* – purification des canaux énergétiques

Dans le texte traditionnel de la *Hatha Yoga Pradipika* (HYP II.10), cet exercice de nettoyage est proposé avant tout autre *prânâyâma*, pratiqué quotidiennement

pendant 3 mois il permet d'éliminer les impuretés.

Il s'agit d'une respiration à narines alternées qui se pratique en posant le pouce et l'annulaire sur le haut du nez (en repliant l'index et le majeur). Ce geste s'appelle *mrigi* ou *nasikagra mudra*.



IN par la narine gauche
EX par la narine droite
IN par la narine droite
EX par la narine gauche
La respiration est lente et modulée grâce à la pression du doigt rétrécit le conduit d'air. Le pratiquant assidu y ajoutera la rétention poumons pleins, ainsi que les 3 *bandha*.

Outre la purification des *nâdi*, l'effet de cet exercice est très **apaisant et équilibrant** sur le plan du mental et émotionnel, indiqué en cas de stress.

Nous pouvons également tenter d'utiliser les qualités particulières des *nâdi* pour soit stimuler ou apaiser notre état général

3^{ème} exercice : *sûrya bhedana* – respiration solaire

Cette fois-ci, l'accent est mis sur la narine droite pingalâ. Différentes variations sont enseignées, soit IN + EX par la narine droite uniquement, soit IN narine

droite + EX par narine gauche.

La HYP II.49 indique à nouveau la rétention poumon plein « au point que l'air semble atteindre même les cheveux et le bout des ongles »⁶. Cette intensité est uniquement recommandée au pratiquant aguerri.

L'effet de cette respiration est **dynamisante** et augmente le feu. Elle convient particulièrement aux constitutions *kapha*.



(photo Sri Krishnamacharya)

4^{ème} exercice : *chandra bhedana* – respiration lunaire

Bien que certains traditionalistes disent que cette respiration n'est pas répertoriée, *chandra bhedana* est utilisée pour diminuer la tendance pitta, en équilibrant l'excès de feu par un apport d'eau. Les pratiques lunaires **calment** les tempéraments colériques et l'hyperactivité.⁷

Le pouce obture la narine droite : IN, l'annulaire ferme la narine gauche : EX ou IN + EX uniquement par la narine gauche.

Eveline Waas Bidaux
www.yoga-et-coaching.ch

⁵ Ibidem Tara Michël p.33, Dessin de Dr. Ramamurti Mishra ou Sri Brahmananda Sarasvati, 1972

⁶ Traduction de Tara Michaël, Ed. Fayard, 1974, p.150

⁷ in Rodolphe Millat : Le passage du souffle, Ed. India Universalis, pp.180